Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Octombrie 2018
Se distribuie gratuit
Nr. 188

„Când gânduri negre se frământă cu grămada înăuntrul meu, mângâierile Tale îmi înviorează sufletul. ”
Ps. 94:19

Editorial

Angajamentele Summitului global pe tema dizabilității trebuie să se reflecte în politicile naționale ale guvernelor

Atitudinile și indiferența duc adesea la excluderea persoanelor cu dizabilități din societate. Acestea se confruntă cu multiple forme de discriminare și li se refuză drepturi egale la multe aspecte fundamentale ale vieții, inclusiv accesul la o educație de calitate, câștigarea existenței, întemeierea unei familii și chiar luarea unor decizii independente cu privire la propria lor viață.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Nujeen Mustafa - pag. 3
Când Dumnezeu are nevoie de încurajări - pag. 4
Ferigă sau bambus? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
În gura leului - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag. 19

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

Incluziunea persoanelor cu dizabilităţi trebuie să se afle în centrul tuturor eforturilor umanitare, dacă se doreşte să să atingă obiectivele de dezvoltare durabilă ale Naţiunilor Unite până în 2030. Persoanele cu dizabilităţi nu trebuie doar să fie auzite, ci să fie în prim-planul procesului de luare a deciziilor cu privire la viaţa şi problemele care le afectează. Tehnologia asistivă trebuie, de asemenea, utilizată pentru a permite persoanelor cu dizabilităţi să trăiască o viaţă sănătoasă, productivă şi independentă.

Forumul european pentru persoanele cu dizabilităţi a susţinut Carta pentru schimbare în cadrul Summitului global pe tema dizabilităţii, „primul eveniment de acest fel", organizat de Departamentul pentru Dezvoltare Internaţională din Marea Britanie (DFID), alături de Guvernul din Kenya şi Alianţa Internaţională pentru Persoane cu Dizabilităţi. EDF solicită tuturor guvernelor să se asigure că poziţia şi activitatea lor privind dizabilitatea se reflectă în propriile politici naţionale.

Summitul global pe tema dizabilităţii, care a avut loc pe 24 iulie la Londra, a reunit peste 700 de reprezentanţi ai organizaţiilor persoanelor cu dizabilităţi, ai societăţii civile, ai guvernelor şi ai sectorului privat. Scopul acestui eveniment a fost de a mobiliza noi angajamente globale şi naţionale privind handicapul, în special în ceea ce priveşte cooperarea şi dezvoltarea internaţională.

Summitul a fost precedat de Forumul societăţii civile, care a oferit ocazia de a evidenţia problemele actuale relevante pentru mişcarea mondială a persoanelor cu dizabilităţi şi de a lucra la realizarea Convenţiei Naţiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu handicap.

Carta pentru Schimbare – documentul oficial al summitului – enunţă zece angajamente pentru a obţine incluziunea completă a persoanelor cu dizabilităţi. Aceasta include angajamentul de a face ca toate acţiunile umanitare să fie pe deplin incluzive şi accesibile persoanelor cu handicap şi să promoveze colectarea şi utilizarea mai bună a datelor pentru a „aborda amploarea şi natura provocărilor cu care se confruntă persoanele cu dizabilităţi".

„Carta schimbării este un document important. Cu toate acestea, este necesar să se recunoască faptul că guvernele trebuie să respecte în primul rând obligaţiile pe care le implică ratificarea CRPD. Carta schimbării nu poate fi un substitut al CRPD, ci o altă platformă de promovare pentru a cataliza voinţa politică şi conducerea spre implementarea sa deplină. Fondurile destinate ajutorului nu ar trebui să fie cheltuite pe investiţii nefavorabile Convenţiei, cum ar fi clădirile inaccesibile sau instituţiile care izolează persoanele cu dizabilităţi", a afirmat Nadia Hadad, membru al Consiliului Forumului european pentru persoane cu dizabilităţi.

„Solicităm donatorilor, cum ar fi guvernul britanic, să se asigure că poziţia lor fermă şi munca în domeniul dizabilităţii în ceea ce priveşte cooperarea internaţională se reflectă în propriile politici naţionale. Sperăm că rezultatele Summitului global pe tema dizabilităţii vor oferi, de asemenea, un imbold puternic la nivel naţional spre implementarea completă a CRPD. Această impulsionare este necesară peste tot: nu numai în ţările cu venituri mici şi mijlocii, ci şi în ţările OCDE „, a adăugat ea.

Guvernul britanic a fost criticat de Comitetul pentru drepturile persoanelor cu handicap în august 2017 pentru că nu a respectat drepturile persoanelor cu dizabilităţi, inclusiv printr-o serie de politici de austeritate care au afectat în mod disproporţionat persoanele cu dizabilităţi.

„Istoria noastră arată că schimbările pozitive pentru persoanele cu dizabilităţi apar atunci când o mişcare puternică şi vibrantă a persoanelor cu dizabilităţi reprezintă o campanie eficientă pentru justiţie. Ştim din experienţă că o astfel de schimbare nu provine din acţiunea spontană a miniştrilor.

Avem nevoie de dezvoltare care să nu lase nicio persoană cu dizabilităţi – sau pe oricine altcineva – în urmă. Sperăm că summitul va consolida capacitatea societăţii civice din toate ţările participante de a-şi menţine angajamentele pe care le fac", a concluzionat Kamran Mallick, director executiv al mişcării pentru drepturile omului, din Marea Britanie.

-sfârşit-

SURSA: http://www.jurnal-social.ro/angajamentele-summitului-global-pe-tema-dizabilitatii-trebuie-sa-se-reflecte-in-politicile-nationale-ale-guvernelor/

Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Nujeen Mustafa

„ Povestea incredibilă a adolescentei Nujeen Mustafa, care a fugit din Siria într-un scaun rulant”

Lavinia Elena Niculicea

Povestea adolescentei Nujeen Mustafa este una plină de forță, curaj și speranță, care oferă porția necesară de motivație și inspirație oamenilor, învățându-i să-și ducă până la capăt visurile cu o determinare și credință de nezdruncinat.

Pentru milioane de oameni din întreaga lume, Nujeen Mustafa, în vârstă de optsprezece ani, întruchipează tot ce are mai bun spiritul uman. Bolnavă de paralizie cerebrală, tânăra a devenit faimoasă pentru călătoria ei epică de 3,500 de mile din Siria până în Germania, într-un scaun rulant. Prizonieră în apartamentul ei de la etajul cinci, din Alep, unde locuia cu familia ei și neputând să meargă la școală, Nujeen a învățat singură engleza din serialele americane de televiziune. Atunci când micul ei oraș a devenit epicentrul conflictului sângeros dintre militanții ISIS și trupele dictatorului

Assad, sprijinite de SUA în 2014, ea și familia ei au hotărât să ia calea exilului. În final, s-a dovedit a fi o decizie înțeleaptă.

În ciuda limitărilor ei fizice, Nujeen s-a îmbarcat într-o călătorie anevoiasă către siguranță și către un viitor mai luminos. Ajunsă în Turcia, s-a alăturat altor mii de sirieni, care se îndreptau spre Europa, căutând azil și, poate, o viață mai bună. Odiseea epuizantă și periculoasă, de șaisprezece luni, în care a mers pe jos, cu barca, cu atobuzul, a purtat-o pe Marea Mediterană, în Grecia, Macedonia, Serbia și Ungaria și, în final, în Germania.

„De ce ați adus-o?”, se întrebau oamenii surprinși și șocați. A fost chiar o dezbatere dacă ar trebui să-și aducă scaunul rulant pe barcă pentru că era prea greu. Era prima persoană în scaun cu rotile, care sosise în Grecia. Taberele erau construite în grabă și nimeni nu se așteaptă ca persoanele cu dizabilități să vină.

„Tabăra din Moria, Grecia, nu era accesibilă, așa că a trebuit să schimb taberele. Dar toți cei care sosesc în Lesbos trebuie să meargă mai întâi la Moria. Am avut norocul să nu rămân acolo mult timp. Multe persoane cu dizabilități trebuie să rămână acolo mult mai mult timp decât mine. Fiind un refugiat cu dizabilități, trebuie să ai o vezică bună, deoarece nu găsești multe toalete accesibile. De exemplu, nu am putut folosi toaletele din Moria pentru că nu existau rampe. Terenul era, de asemenea, cu hopuri și aveam vânătăi. Oamenii cred că stai confortabil în scaunul cu rotile și nu faci nimic. De fapt, chiar suferi. Dacă era o pantă, îmi era frică să nu mă răstorn. De asemenea, a trebuit să dormim în aer liber pe cutii de carton”, a spus Nujeen Mustafa.

În ciuda bolii sale şi a suferinţelor prin care a trecut, Nujeen și-a păstrat optimismul. Fără să dispere și mereu cu zâmbetul pe buze, a ținut fruntea sus. De-a lungul drumului obositor, tânăra nu s-a plâns nciodată de nimic. Așa cum a declarat unui reporter BBC: „Trebuie să lupți pentru a obține ceea ce vrei în această lume”.

„Avem nevoie de optimism în lume”, spune Nujeen, care locuiește acum împreună cu familia sa în Wesseling, un mic oraș din vestul Germaniei. „Întotdeauna am considerat că toți sunt aici, pe pământ, pentru o misiune, dar eu încă nu mi-am găsit-o. Acum am o voce, pot să ajut oamenii.”

Nujeen se simte norocoasă că are o viață normală în Germania. Poate să se ducă la școală și să viseze din nou la viitor. Însă există încă atât de mulți refugiați cu dizabilități în tabere, care se confruntă cu aceleași bariere în calea accesului la servicii de bază. Nu trebuie uitați sau ignorați.

Tânăra nu permite handicapului să o definească – cine este, cum este și ce face. Ceea ce o îngrijorează cel mai mult este faptul că ea, familia și poporul ei vor fi doar un număr pe o pagină uitată din istorie. Ei sunt reali, nu sunt statistici. Refugiații au visuri şi aspiră la pace și la o societate mai bună, ca toți ceilalți oameni. Nujeen își dorește să poată schimba prin povestea ei această situație. Speră să studieze fizica la universitate și să devină astronaut, pentru a elucida cel mai mare mister: „Suntem singuri în acest univers?”

continuare în pag. 13

Când Dumnezeu are nevoie de încurajări

Eliza Vlădescu

Care sunt momentele cele mai proaste din viaţa ta? Sunt multe, cu siguranţă, și de obicei sunt momente în care drumul care îţi stă în faţă te înfioară. Nu îndrăznești.

Ai vrea o alternativă, dar nu există niciuna. Știi că asta trebuie să faci, dar scenariile pe care ţi le-ai imaginat despre cum va fi sunt prea îngrozitoare și parcă tot organismul te imploră să nu îl treci printr-un stres la care nu o să facă faţă. Te gândești la toate ocaziile în care ai gândit la fel, dar pe care ai reușit să le depășești. Au fost câteva. Acum ești mândru că le-ai făcut faţă. Dar niciuna nu a fost ca asta. Ai făcut destule la viaţa ta, iar acum te gândești că cel mai înţelept lucru e să recunoști când situaţia te depășește. Până la urmă, cine poate să te acuze că nu ai făcut tot ce ai putut? Să facă cine poate. Nu toţi suntem făcuţi să purtăm același jug, nu? E doar realitatea vieţii.

Dar nu ești convins nici de propriile argumente. Nu știi dacă este vocea raţiunii, care încearcă să te convingă să nu îţi asumi un risc ce îţi poate pune liniștea în pericol, sau dacă este vocea fricii și a comodităţii, pe care, dacă ai ascuta-o de fiecare dată, nu ai mai ajunge să faci nimic în viaţă. Te gândești la toate filmele de acţiune pe care le-ai văzut. Sunt alea în care actorul principal își asumă un risc care sfidează orice scenariu de rezultat pozitiv, împotriva sfaturilor prietenilor lui. Când îi iese, el este eroul și toţi ceilalţi pică prost, ca lași sau egoiști. Când nu îi iese, ţi se pare normal, doar era imposibil, toţi prietenii i-au spus, dar el nu a ascultat pe nimeni pentru că voia să se dea mare. Tu te vezi într-un scenariu asemănător, dar nu ăntrezărești finalul. Nu știi dacă joci rolul eroului sau pe cel al prostului fudul.

Câteodată îţi vine să ceri sfatul cuiva, dar te oprești când pui mâna pe telefon. Ţi-e frică să nu te judece, mai ales dacă este o problemă sensibilă și complicată, care nu ar putea fi înţeleasă pe deplin de cineva din afară, așa cum ai avea nevoie. Ar fi și greu pentru cineva care nu a trecut prin asta să îţi dea un sfat calificat, pe care chiar să îl iei în considerare. Să te rogi? Câteodată ţi-e frică că nici Dumnezeu nu te înţelege, nu înţelege felul tău de a gândi, pentru că îţi dai seama că la mijloc e ceva egoism și ceva laşitate pe care ar trebui să le dezvălui. De fapt, ţi-e frică tot să nu fii judecat înainte de a fi ajutat. Ca răspuns la această dilemă, în Biblie a fost lăsată următoarea povestire.

Într-o zi, Iisus i-a luat pe câţiva ucenici și au urcat un munte. Acolo, a avut loc ceea ce Biblia numește „schimbarea la faţă”. Iisus S-a umplut de gloria Sa divină, iar Moise și Ilie au venit să stea de vorbă cu El. Matei nu ne spune în capitolul 17 care a fost rostul acestei întâlniri și ce s-a discutat. Dar avem indicii în alte texte biblice. Primul apare în finalul capitolul anterior, de unde aflăm că „de atunci încolo, Iisus a început să spună ucenicilor Săi că El trebuie să meargă la Ierusalim, să pătimească mult din partea bătrânilor, din partea preoţilor celor mai de seamă și din partea cărturarilor, că are să fie omorât și că a treia zi are să învieze” (Matei 16:21). Ceea ce ne spune că perioada celor trei ani misionari ai Săi se apropia de finalul inevitabil și că acesta începea să fie un subiect tot mai des adus în discuţie cu ucenicii și unul care, probabil, îl afecta tot mai mult și pe Iisus. Din mai multe texte biblice înţelegem că Iisus cunoștea în detaliu toate lucrurile care Îl așteptau în scurt timp și că nu avea nicio îndoială cu privire la faptul că ele se vor îndeplini până la ultimul. „Înapoia mea, Satano!” i-a spus El lui Petru, când acesta a protestat la ideea că Iisus va muri.

Era Iisus cu adevărat împăcat cu soarta Sa? Avem impresia că era, pentru că tindem să confundăm faptul că era dispus să ducă planul de salvare la final cu un fel de indiferenţă la ideea că va fi torturat și omorât, pe care o punem pe seama divinităţii sale. Lucrurile au fost cât se poate de diferite de această înţelegere, iar atitudinea lui Iisus, cât se poate de umană. Până în noaptea în care a fost prins, Iisus a avut îndoieli cu privire la capacitatea Sa de a face alegerea corectă (nu cu privire la planul de salvare) și, ca orice alt om, Și-a dorit să existe o altă cale: „Tată, dacă voiești, depărtează paharul acesta de la Mine! Totuși, facă-se nu voia Mea, ci a Ta.” Din această rugăciune înţelegem că voia lui Iisus, cu câteva ore înainte de a fi capturat, și voia Tatălui din Cer nu erau una și aceiași. Asta nu este același lucru cu a spune că Iisus nu mai era dispus să împlinească voia Tatălui, ci doar arată cât de uman a resimţit toată această situaţie. Gândindu-Se la ce urmează, „a ajuns

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

într-un chin ca de moarte și a început să se roage și mai fierbinte, și sudoarea I se făcuse ca niște picături mari de sânge, care cădeau pe pământ", scrie Luca în capitolul 22. Când ai avut ultima dată un stres în viaţa ta care să aibă un asemenea impact asupra organismului tău?

De multe ori, și noi ne rugăm la Dumnezeu la fel ca Iisus, sperând să ni deschidă un alt drum care să ducă la același rezultat bun, deși suntem măcar pe jumătate convinși de ce trebuie să facem. Doar avem nevoie de încurajare. Și este uimitor că și Iisus, în ciuda naturii Sale divine, a avut nevoie de încurajare pentru a merge până la capăt. Când S-a rugat în grădina Ghetsmani pentru altă soluţie, era o conversaţie directă între Dumnezeu Fiul și Dumnezeu Tatăl, dar era deopotrivă o rugăciune înălţată de un om speriat către Dumnezeu. Iar Dumnezeu nu a reacţionat cu un răspuns direct, așa cum ne așteptăm și noi să primim la rugăciuni, ci a trimis un înger din cer, „ca să-L întărească". Este uimitor să te gândești că Iisus, ca însuși Dumnezeu, a avut nevoie de încurajări, de întăriri. Și spun încurajări, pentru că aceasta nu a fost prima dată când s-a întâmplat asta.

Revenim la povestirea cu Moise și Ilie. Tot Luca ne oferă mai multe detalii despre ce s-a întâmplat atunci. „Pe când Se ruga, I s-a schimbat înfăţișarea feţei, și îmbrăcămintea I s-a făcut albă strălucitoare. Și iată că stăteau de vorbă cu El doi bărbaţi: erau Moise și Ilie." (Luca 9:29, 30) Ce să fi conţinut rugăciunea lui Iisus, ca răspunsul să fie o conversaţie cu Moise și Ilie? De ce nu cu Dumnezeu însuși? De ce nu cu un înger? De ce tocmai cu Moise și Ilie? Tot Luca ne spune imediat: „… și vorbeau despre sfârșitul Lui, pe care avea să-L aibă în Ierusalim". Ceea ce ne arată că ce s-a întâmplat în grădina Ghetsmani nu a fost o excepţie, în care Iisus „s-a pierdut cu firea" pentru că tocmai urma să fie prins. Îngrijorarea cu privire la ce avea să urmeze și la cum trebuia să se pregătească pentru asta era mai veche și, probabil, rugăciunea din grădină nu a fost singura în care Iisus a cerut putere. Și, din nou, vedem că Dumnezeu nu l-a răspuns direct, ci că l-a trimis pe Moise și Ilie. Experienţele celor doi erau unice pentru ca ei să poată empatiza la modul cel mai sincer și apropiat cu ceea ce trebuie să fi simţit Iisus. Moise și Ilie au avut amândoi misiunea de a salva poporul Israel. Amândoi au trecut prin multiple experienţe grele și suferinţe și ambii au fost respinși de oamenii pe care care încercau să îi salveze. Din tot cerul, cu toţi îngerii săi, ei aveau o calificare unică pentru ceea ce Iisus avea nevoie să audă în acele momente. „Acum, cerul își trimisese solii la Iisus – nu îngeri, ci oameni care trecuseră prin suferinţe și întristare și care puteau să simtă împreună cu Mântuitorul în încercările vieţii Sale pe pământ." (Ellen White, Viaţa lui Iisus, p. 397)

Avem multe lucruri de învăţat din felul în care Iisus a înfruntat îndoiala și teama. De multe ori, Îl percepem doar în calitatea Sa divină, Dumnezeu mergând printre oameni, având mereu cele mai bune răspunsuri, învăţând, vindecând, aducând morţi la viaţă, scoţând demoni, niciodată greșind, niciodată păcătuind. Dar în același timp Îl vedem pe Iisus temându-Se, având îndoieli, fiind afectat fizic, rugându-Se pentru o altă cale. În acest timp, El este Dumnezeu. În același timp, este fiecare dintre noi de fiecare dată când avem o problemă. De multe ori ne supărăm că Dumnezeu nu ne răspunde direct și rapid la rugăciuni, că nu ne dă semne, nu auzim voci, că nu se întâmplă nimic. S-ar putea însă, în același timp, să avem parte de bunul sfat al unor persoane care au trecut prin ce trecem noi, iar asta să fie singura încurajare de care avem nevoie. Totodată, asta ne spune că și noi suntem unic calificaţi să oferim sfaturi unor persoane care trec prin ce am trecut și noi și că este important să le transmitem că suntem gata să le oferim aceste sfaturi, dacă au nevoie.

Dar cea mai importantă lecţie este următoarea: dacă Dumnezeu a avut nevoie de încurajări, atunci niciunul dintre noi nu este prea mare, prea important, prea rușinat ca să ceară ajutor. Iar primul loc în care ar trebui să cerem ajutor este la Iisus, care, trăind o viaţă pământească fără păcat și ducând la capăt planul de salvare a omenirii, este unic calificat să ne ajute. Empatia Lui pentru orice problemă am avea este totală pentru că este bazată nu doar pe experienţa personală, ci și pe jertfa personală în numele iubirii pe care ne-o poartă. Acest lucru trebuie să ne confere și curaj să cerem ajutor, și încredere că îl vom primi și că va fi cel mai bun pentru noi. De aceea, spune Biblia: „Căci n-avem un Mare Preot, care să n-aibă milă de slăbiciunile noastre, ci unul care în toate lucrurile a fost ispitit ca și noi, dar fără păcat. Să ne apropiem dar cu deplină încredere de scaunul harului, ca să căpătăm îndurare și să găsim har, pentru ca să fim ajutaţi la vreme de nevoie." (Evrei 4:15,16).

-sfârșit-

SURSĂ: https://semneletimpului.ro/religie/spiritualitate/cand-dumnezeu-are-nevoie-de-incurajari.html
Preluat cu permisiune

Ferigă sau bambus?

„Într-o zi am decis să renunț…aș renunța la toate…toate mă dezamăgesc;"

Am mers în pădure și am început să vorbesc cu Dumnezeu:

"Doamne, poți să-mi dai un motiv bun să nu renunț?" – L-am întrebat…

Răspunsul Lui m-a surprins:

"Uită-te în jurul tău. Vezi feriga și bambusul?"

"Da!" – Am zis eu.

"Când am plantat semințele de ferigă și de bambus, le-am îngrijit. Le-am oferit lumină. Le-am oferit apă. Feriga a crescut rapid și a ieșit din pământ, cu nuanța ei de verde, strălucitoare, a cuprins pământul. Cu toate acestea, bambusul nici nu se vedea. Dar nu am renunțat și am sperat că va crește.

În al doilea an, feriga a crescut și mai mare. Și din nou, nimic nu părea să iasă din semințele de bambus. Dar nu m-am dat bătut.

În al treilea an nu se vedea nimic din semințele de bambus. Dar tot nu am renunțat. La fel a fost și în al patrulea an.

Apoi, după cinci ani... un firicel plăpând părea să se întrevadă, și după doar șase luni, bambusul a ajuns să măsoare 30 de metri înălțime. A avut nevoie de cinci ani să se dezvolte. Rădăcinile lui au devenit puternice și îi erau suficiente pentru a supraviețui.

Nu aș oferi niciodată copiilor mei o provocare dacă nu ar putea face față.

Știi că în tot acest timp în care te-ai zbătut să rămâi la suprafață, ai creat rădăcini? Nu aș renunța la bambus… și niciodată nu voi renunța nici la tine.

Nu te compara cu alții. Bambusul a avut un scop diferit de cel al ferigii. Cu toate acestea, ambele plante înfrumusețează pădurea. Va veni și timpul tău. Te vei înălța frumos" – a spus Dumnezeu.

"Cât de mare trebuie să cresc?" – am întrebat.

"Cât de înalt va crește bambusul?" – a întrebat El în schimb.

"Cât de mult poate?" – am întrebat.

"Da! CEL CE CREDE poate Totul…si tu te vei înălța ."

Am plecat din pădure, realizând că Dumnezeu nu va renunța niciodată la mine.

Gândește-te că El nu va renunța niciodată nici la tine. Nu regreta nicio zi din viața ta!

Zilele bune îți oferă fericire; zilele rele îți oferă experiență; ambele sunt esențiale pentru viață, pentru a învăța, pentru a te dzvolta, pentru... a trăi!

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Alimente care favorizează sănătatea aparatului respirator

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

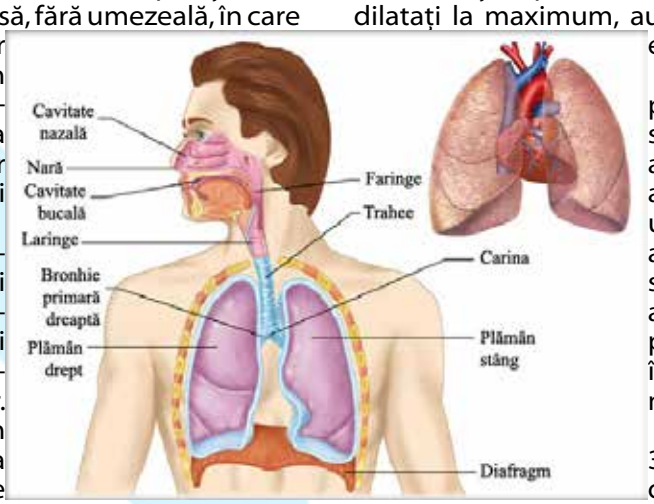
Dacă data trecută am vorbit despre alimente benefice pentru sânge, acum vom studia despre aparatul respirator și în special alimente care pot fi de folos.

Pentru a avea o circulație a sângelui bună, este nevoie să ne umplem plămânii cu aer curat.

Să respirăm adânc, măcar dimineața la trezire și seara la culcare și să căutăm să ne relaxăm corpul. Respirația corectă, calmează nervii, alungă durerile de cap, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește digestia (alimentele se transportă mai ușor prin organism), și favorizează somnul sănătos și profund.

Din păcate multe persoane au prins obiceiul ca noaptea să închidă toate ferestrele, și ușile, pentru a se feri de "curent". Acest element nu există în alte culturi, la noi însă poate datorită unor obiceiuri nesănătoase la tinerete, ajungem la maturitate să suferim de o sensibilitate mai mare la aer rece. Cu toate acestea, dacă ne îmbrăcăm adecvat și lăsăm aerul nopții să pătrundă în cameră, prin fereastră, ne vom simți mai bine și vom dormi mai odihniți.

Dacă putem să alegem, ar fi bine să poziționăm locuința într-o zonă luminoasă, fără umezeală, în care soarele poate pătrunde ușor în cameră, lucru care are un mare impact și asupra aerului respirat, deoarece lumina duce la distrugerea multor bacterii și viruși dăunători din aer.



La aceasta dacă adăugăm menținerea curățeniei în camere, vom elimina unele dintre motivele cele mai banale, dar care pot afecta grav starea plămânilor. Pentru aceasta, să evităm utilizarea prea mare a substanțelor de curațenie din comerț, și să încercăm să utilizăm substanțe mai naturale (cum ar fi oțetul de mere cu apă și lămâie, care pus la macerat pentru 2 săptămani, în borcan de sticlă, este un adevărat ajutor în curățenie), care nu încarcă aerul cu particule toxice și nenecesare.

Aceste substanțe nenecesare și toxice, oricum se găsesc în mobila pe care o cumpărăm (întrucât de obicei, lemnul este tratat cu diferite substanțe chimice pentru a se menține), și în pereții vopsiți (din păcate s-a renunțat la var, și la casele din chirpici, care lăsau pereții să respire, înlocuindu-se cu tot felul de izolanți și vopsele care să păstreze nu numai căldura, dar și alte substanțe toxice în cameră).

Dacă adăugăm la aceasta geamurile termopane închise ermetic noaptea, nu mai trebuie să ne mirăm de ce ne trezim neodihniți, obosiți sau cu dureri de cap. Creierul strigă după aer curat!

Să utilizăm apa rece dimineața pentru împrospătarea feței și a dușului cu apă călie pentru înviorarea corpului! Apa conține particule de oxigen, care sunt binefăcătoare pentru respirație.

De asemeni, utilizati lenjerie curată pentru așternuturi și pentru corp, întrucat și pielea respiră și are nevoie de un mediu curat pentru a se reface. Pielea moartă se prinde de haine și așternuturi, și îmbâcsește corpul, astfel încât celulele vii ale pielii îmbătrânesc mai repede încercând să lupte cu eliminarea pielii moarte.

Știați că ...

- respirația plămânilor poate fi mult îmbunătățită prin exerciții ? plămânii neexersați, dilatați la maximum, au tendința de a pierde din elasticitate

- vaporii de apă prezenți în aer sunt necesari pentru buna a similare a oxigenului în plămâni? aerul umed (atenție nu umezeala, ci aerul de ex. aerul de mare) favorizează sănătatea plămânilor (de aceea medicii recomandă petrecerea timpului de vara în apropierea osoarelui și a mării).

- plămânii conțin circa 300 milioane de micropungi de aer la nivelul unor vase de sange microscopice, care daca ar putea fi lipite una de alta ar fi egale cu 65 m^2

- există aproximativ 25, până la 35 trilioane de celule roșii, dar ele nu trăiesc decât circa 120 de zile? Aceasta înseamnă că pentru a asigura oxigenul necesar, organsimul trebuie să producă vreo 2,5 milioane de celule roșii noi în foiecare secundă. La adulți, aceste celule sunt fabricate în măduva osoasă (cât de dependente sunt organele unele de altele, nici nu ne putem imagina!)

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

- mersul pe jos sporește până la trei ori cantitatea de oxigen inhalat și acesta este motivul pentru care a devenit una dintre cele mai răspândite forme de exercițiu în S.U.A.?

- locuitorii zonelor temperate posedă mai multă energie decât cei care trăiesc la tropice deoarece aerul mai rece favorizează un corp robust și riguros, și sporește rezistența la boală?

Boli ale plămânilor

Există numeroase boli ale plămânilor care pot dezechilibra balanța vieții unui om.

Unele boli au cauze legate de activitatea externă, de mediu și de administrarea greșită a lui.

Printre cele mai cunoscute se numără:

Astmul - persoanele astmatice prezintă o inflamație cronică a căilor aeriene. Sub acțiunea unei game largi de factori, căile respiratorii ale pacientului astmatic se contractă mult mai repede decât la o persoană care nu suferă de această afecțiune. Factorii care pot genera o criză astmatică (numiți și "factori declanșatori") includ alergenii inhalați (cum ar fi acarienii, polenul, alergenii proveniți de la câini și pisici), fumul de țigară, poluarea aeriană, efortul fizic neadecvat, reacțiile emoționale puternice (cum ar fi râsul sau plânsul intens), factorii iritanți chimici și anumite medicamente (aspirina și beta-blocanți). Fiecare astmatic reacționează la anumiți factori și un pas important în obținerea controlului bolii este identificarea și evitarea lor.

Bronșita - Bronșita reprezintă inflamația căilor aeriene ce duc aerul la plămani (bronhiile terminale).

Inflamația la acest nivel produce edem (creșterea volumului) și se produce mucus (sputa). Edemul și sputa favorizează tusea și astfel respirația devine dificilă.

Sunt două tipuri de bronșită:

- bronșita acută, care se instalează rapid și se vindecă în 2-3 săptămâni; apare la persoanele fără alte boli; majoritatea persoanelor care fac bronșită acută nu necesită tratament

- bronșita cronică, cu recurențe frecvente, cu manifestări de lungă durată; apare de obicei la persoanele fumătoare.

Tuse productivă (cu spută) timp de 3 luni pentru cel puțin 2 ani la rând sugerează bronșita cronică. Bronșita cronică este o formă de boală pulmonară obstructiva (care oprește circulația normală a în organism). Bronșita acuta afectează atât adulții cât și copii.

Tusea - Tusea este modalitatea prin care organismul nostru răspunde la iritanții aflați la nivelul căilor respiratorii. La nivelul tractului respirator, iritantul stimulează terminațiile nervoase și transmite, prin intermediul receptorilor, impulsuri la centrul tusei, de la nivelul creierului.

Acesta trimite la randul lui semnale mușchilor abdominali și diafragmei să se contracte și să expectoreze în scopul expulzării iritantului. Tusea care persistă timp de câteva săptămâni sau cea însoțită de expectorații cu sânge poate indica o afecțiune care să necesite îngrijirea medicală

Cancerul la plămâni - Cancerul pulmonar reprezintă una din principalele cauze de mortalitate datorată neoplaziilor (proces patologic de formare a unui țesut nou, tumoral, prin înmulțirea celulară exagerată care alterează structura normală a țesutului originar), atât în cazul bărbaților cât și al femeilor. Prevalența lui este atinsă doar de prostată și de cancerul mamar, însă mortalitatea prin cancerul pulmonar nu este încă surclasată de nici o altă malignitate. De exemplu, în Statele Unite, în anul 2004 erau prognozate 160.440 de decese prin cancer pulmonar, comparativ cu 127.210 decese prognozate prin cancerul colorectal, de sân și de prostată, combinate.

Datorită descoperirii tardive, deseori în stadii avansate din punct de vedere terapeutic, doar 14% din pacienții diagnosticați ajung să supraviețuiască o perioadă de timp mai îndelungată (5 ani).

Se estimează că peste 1.3 milioane de persoane mor anual, în întreaga lume datorită cancerului pulmonar. Incidența de apariție a cancerului pulmonar depinde foarte mult de momentul în care individul se apucă de fumat, acesta fiind considerat principalul factor etiologic, sau de perioada în care este expus unor alți factori de risc. Probabilitatea de apariție a cancerului pulmonar este relativ redusă până la vârsta de 39 de ani (pentru ambele sexe), însă apoi începe să crească pe măsură ce individul înaintează în vârstă. Maximul incidenței este în jurul a 70 de ani.

Cancerul pulmonar este o afecțiune ce se caracterizează, ca și alte neoplazii, prin creșterea necontrolată a celulelor în interiorul plămânilor. Aceste celule formează în final o masa tumorală care se diferențiază de parenchimul sănătos înconjurător. Astfel de tumori sunt periculoase prin faptul că determină un "furt" cronic de oxigen și substante nutritive, privând organismul de ele, dar și prin faptul că exercită o compresie pe structurile sănătoase din jur. In plus, celulele neoplazice pot metastaza, determinând extinderea cancerului la structuri aflate la distanță de sediul principal.

Tuberculoza - Tuberculoza (TBC) este o infecție bacteriană care este localizată cel mai des în plămâni (TBC pulmonar) dar care se poate răspândi în alte părți ale organismului (TBC extrapulmonar). Din plămâni, TBC este răspandit cu ușurință altor persoane prin tuse sau strănut. Cu toate că tratamentul este de lungă durată, acesta este cel mai adesea finalizat cu success. Durata medie a tratamentului este între 6 si 9 luni. Tuberculoza se poate găsi fie în forma latenta (în așteptare), fie în stare activă.

TBC latentă înseamnă că poate exista bacteria cauzatoare de TBC în organism, dar aceasta nu poate fi răspândită altor persoane, deși această persoană poate dezvolta tuberculoza activă.

TBC activă înseamnă că infecția este prezentă în organism și dacă plămânii sunt afectați, infecția poate fi răspândită și altor persoane.

Tuberculoza este cauzată de Mycobacterium Tuberculosis, o bacterie care se dezvoltă lent în medii ale organismului care sunt bogate în sânge și oxigen cum ar fi plămânii.

Pacienții care prezintă TBC latentă risca să dezvolte forma activa în condițiile în care:

- au o afecțiune/infecție care slăbeste sistemul

continuare în pag. 17

Speranță dincolo de limite

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

La câteva zile după tabăra „Încă un pas!” citeam în fugă pe un grup de chat o replică a unei persoane invalide care a participat în tabără și care trăia o decepție când a ajuns acasă: „Niciodată sa nu iei speranța persoanei cu dizabilități”. Nu-mi amintesc persoana și contextul exact, însă cuvintele acestea mi-au rămas gravate în minte. Speranța este un factor fără de care viața nu poate merge mai departe. Tema aceasta va fi și a evenimentului care ne stă în față în luna octombrie și despre care vă voi vorbi în continuare. Poate că ne-am întrebat dacă are rost să avem speranță în situația în care ne aflăm? Pe ce să ne bazăm această speranța? Ce este practic speranța? Cum să o ai când te-a părăsit?

Dupa o tabără în care 150 de persoane cu dizabilități, însoțitori și voluntari au simțit o atmosferă de familie și plina de speranță, familia „Ridică-te și umblă” se îndreaptă spre un nou obiectiv, care ne dorim să fie evenimentul anului pentru persoanele cu handicap: primul Congres Internațional al persoanelor cu dizabilități. Acesta va avea loc în perioada 19-21 octombrie 2018 la Rin Grand Hotel, București. Tema evenimentului va fi chiar „Speranța dincolo de limite”. Va fi un congres viu în care plictiseala nu-și va avea locul. Programul este gândit în așa fel încât nimic să nu se repete și să nu dureze mai mult decât păstrează activ interesul participantului. Socializarea va fi prezentă încă de vineri seara cu un cuvânt de bun venit și prin prezentarea participanților. Vorbitorii principali pentru sâmbătă și duminică sunt speakeri motivaționali cu mesaje bogate în speranță. Din S.U.A. va veni Patrick Johnson care este tatăl unui copil în scaun rulant, iar din Elveția va veni Sebastian Tobler care a dobândit handicapul în urma unui accident la coloană, la nivelul C6-C7, în anul 2013. Acest om cu o voință puternică a reușit să-și reorganizeze viața în scurt timp și acum a ajuns să motiveze și să instruiască persoanele care trec prin ce a trecut și el. A și brevetat un triciclu care îi ține în mișcare picioarele în timp ce parcurge trasee. Este o adevărată inspirație pentru toți care vor să facă ceva măreț în viață.

Vor mai evolua pe scenă acele persoane cu dizabilități care au harul muzicii, precum Mariana Iacobescu, Lavinia Stoian, Petra Iuliana Pintelei și Cristian Capus. Ele ne vor încânta cu darul lor deosebit. Vom asculta povești de viață și vom afla secretele unor persoane cu dizabilități care au trecut dincolo de limite. Va fi și o acțiune de impact în Capitală prin care vom atrage atenția asupra dizabilității. Vor mai fi jocuri, paralimpice, workshopuri, seminarii, târg de suveniruri făcute de persoane cu dizabilități, parada națiunilor și alte suprize pe care le las să le trăiți pe viu.

Deja sunt înscrise persoane cu dizabilități din peste cincisprezece țări. Ne pregătim să avem aproape 300 de participanți. Dacă ai aflat sau te-ai hotărât prea târziu și dacă totuși dorești să participi, cine știe poate se mai găsește un loc, chiar după data limită pentru înscrieri, care este 10 octombrie. Persoana de contact este managerul Asociației Ridică-te și umblă, Florin Dobromir, tel. 0725 019 961.

Speranța este cea care ne face să mergem mai departe și să ne depășim limitele.

Vă doresc „Speranță, dincolo de limite!”.

P.S. Un mic secret să vă mai divulg: dacă acest eveniment va fi reușit, ne dorim ca să avem un asemenea eveniment din doi ani în doi ani în țări diferite. Următorul congres va fi făcut cel mai probabil în Italia.

-sfârșit-

TOAMNĂ TÂRZIE

Pe muntele înalt, pe creastă
molizii în zăpadă-s îmbrăcați
și parcă-s poleiți cu vată
de neatins, superbi, imaculați...

Vântul dinspre Apus, bate încet
și fulgii de zăpad-alunecă pieziș
orele trec, se face frig
iar noaptea vine pe furiș.

La deal de blocu-nvecinat
cireșul parc-a ruginit
oh, ce imagine frumoasă
acum aproape de-asfințit!

Mai sus sub poalele pădurii
nenea Matei cu scara-n spate
coboară-ncet de la livadă
că iar a adunat un sac de mere coapte.

De-acum afară va fi frig
să ieși din casă e mai greu
însă avem toamnă frumoasă
să mulțumim lui Dumnezeu!

Cucu Mitică
Botoșani

SPERANȚĂ

Dacă ar exista adevăratul sens?
Un drum parcurs bine
Funcționează spre fericire
Ce să fie, decât un strop de iubire
Lumea e o aglomerație
Fuge de colo, colo
Cu problemele ei încărcate
Da nu se mai oprește
Merge ca un motor
Totuși există oameni care
S-au oprit din aglomerație
Și acei oameni sunt dedicați
Iubirii eterne, a universului
Și zic iar totuși pentru că...
Acele suflete n-au picioare, nu văd
Dar văd lumina, dragostea pură
Simt, miros parfumul florilor, a naturii
E ceva fantastic să trăiești
Lângă acele inimi
Energia lor te încarcă în curaj
De a urca mai sus
Unirea frățească ne face
Mai presus de toate
Atâta timp cât există
Sâmburerele de dragoste
Există pură credință și fericire.

Farcaș Ana Elisabeta
Iași

SEARA DE TOAMNĂ

Umbrele serii mă înconjoară
Tăcerea din jur mă înfioară
Frig, vânt și adesea ploi
Au invadat și sufletul din noi.

Gândul hoinar îmi zboară
Ca o pasăre ușoară
Nostalgia mă doboară
Toamna este o doamnă amară.

O voiam pe undeva departe
Mai voiam încă o vară
Să petrec în libertate
Încă o zi să stau pe afară.

Să privesc la mândrul soare
Să simt mângâierea sa
Iar aroma de la floare
Să mi înfioare inima.

Să ascult greierul cântând
Ca și prințul din poveste.
Azi s-a dus tremurând
Încă o vară nu mai este.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

Talentul... nu cunoaste handicap!

IARĂȘI TOAMNĂ

Toamna, la noi când ea sosește,
Frigul și ploaia mereu o însoțește,
Cuvântul ei rece suflă cu putere,
Florile le apleacă în orice direcție.

După un timp o să plângă natura,
Norii deasupra noastră se vor scutura,
Soarele nu va mai încălzi cu putere,
Iar timpul va deveni tot mai rece.

Pădurea se colorează când toamna vine,
Verdele copacilor auriu, ruginiu devine,
După un timp va ajunge pustie pădurea,
Vântul, frunzele ei toate le va scutura.

Atunci în cameră multă vreme vom sta,
Lângă soba care căldură ne va degaja,
Camera încălzită iar o vom îndrăgi,
Până când natura din nou se va încălzi.

Popescu Nicoleta
Argeș

LUMINĂ

Din cenușă ca pasărea Phoenix răsar
Deschideți larg porțile mi-e dor de cer
Vin din greul adânc să cresc falnic stejar
Cu fruntea brăzdată de lumini și mister.

Cerul albastru mă binecuvântă
Viorile nopții, taine line cântă
Fluturări de aripi inima-mi încântă
Și-n lucirea nopții pier, răsar-nălucă.

Cădeți vaste acorduri-potop de chemări
M-avânt acolo unde picior n-a fost pus
Să fur eternul cânt „Lumina de zare"
Când harfele Învierii vor cânta: Iisus-Iisus.

Cidem Narcis Brâslașu
Din vol. „Steaua mea norocoasă Poezia"

IARBA CARE NU VA FI COSITĂ

Da...ți-am spus că plec
și urmele mă vor durea,
la fel cum doare aripa împușcată,
agonizând în ochiul ce-l iubea!

Nu am privit în urmă,
deși mi te zbăteai în piept,
strigând să mai rămân o zi...
Acuma ard, lumina o aștept!

M-apasă crucea de cuvinte
ce au ramas orfane în mine:
Spune-mi cum să scap de lesa
care încă mă mai ține?

Cum să mă golesc de noi
și de iubirea ce ne e sortită?
Mai bine, Doamne, fă-ne iarba
care nu va fi nicicând cosită!

Magdalena Dorina Suciu

CU PATRIA

Sunt țara mea: Lumina
Din zări trandafirii
Sunt frunza, rădăcina
Și fructul ce va fi.

Sunt țara mea: Părinții
Și casa din Blidari
Și alintatul Sâmnic
Cu falnicii stejari.

Albastră-i bolta sfântă
Și-i galbenă câmpia
Și-n roșu steag cuvântă
Din steaguri, - ROMÂNIA!

Laura Vega
Din volumul:
„Sub semnul constelației"

OMAGIU MEDIOCRITĂȚII

În povești, (circulă și acolo zvonuri și vești),
Zmeul Zmeu și Făt Frumos
ar fi fost, păsămite, adversari...
Când colo, (zic și eu, nu dau cu barda...),
cei doi, amici, la toartă, locuiau poartă în poartă,
și se plimbau noaptea cu barca.
Discuții alese, cine să ocupe funcții, dregătorii,
- (evident, pe parale grele!)...-
Albă ca Zăpada, (au decis la unison),
să fie împărătească!
Mama vitregă, să fie ambasadoare,
într-un basm feeric, cu mult soare
și subalterne urâte și ascultătoare!
Dănilă Prepeleac ministru pe viață,
- al minciunii fără leac -
Baba Cloanța, ca să-și țină clanța,
manager de muzeu, plătită la greu...
alături, ca ajutor, că tot se crede zeu,
Piticul Barbă (îl doare în cot de voi)...
...Uitasem de muzeu, era fără titlu:
„Speranțe nule și deșarte"
Foarte potrivit cu cei care îl conduc:
- aroganți și fără carte! -

P.S. Povestea, tristă, merge mai departe.

Nicu Popcov
București

NELINIȘTE

Când neliniștea mă cuprinde
și-un greu mare mă prinde,
sufletu-mi e neîmpăcat,
nu am cugetul curat.

Lumina ochilor mei nu-i curată
nu sunt încă vindecată
mă uit din când în când în urmă
păcatele vor să m-ajungă.

Uneori, le simt iar în inima mea
viciile sunt ca o buruiană rea,
unde smulgi una...în locul ei
apar sute de pui de-a ei.

Aș vrea să scap de viciile mele,
că sunt păcate tare grele
să nu le regret niciodată,
și să privesc doar în față.

Liniștea să-mi cuprindă inima,
Isus doar să fie- bucuria mea.
Să nu mai am atracția ciudată
de lume-aceasta niciodată.

că nu-i nimic bun în ea
doar chin, inimă rea...
văd toate-acestea foarte clar
și uneori totuși e-n zadar!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii"

LIKE ŞI ADOR

Deşi-s strașnic de tenace,
Habar nu știu cum se face
Că, de la o vreme-ncoace,
Tare foarte mult îmi place
Tot ce scriu şi debitez
Şi pe facebook eu postez!
Pe toată onoarea mea
Că e fix exact așa!
Îmi place enorm de mor
Şi-mi dau singur like şi-ador!
E drept, fără doar şi poate,
Că probabil din păcate,
Pentru asta nici din zări
Nu primesc notificări
Şi mă cam oftic un pic,
Dar, în fine, nu-i nimic!
N-o să-mi pice mie faţa!
Asta-i c'est la vie şi viaţa!
Totuşi, fără s-o fac lată,
Uneori şi câteodată,
Mă stresez atât de bine
Şi mă enervez pe mine
De-mi vine să-mi scot din dinţi
Şi să-mi ies singur din minţi,
Dar atunci -pe cinstea mea!-
Nu mai stau nici la cafea,
Nici la vorbe de blabla-
Îmi dau singur block, şi pa!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

MI-E DOR

Mi-e dor de a mea copilărie
Cu jocuri nevinovate și bucurie.
Mi-e dor de mama și de vorbele sale,
Mi-e dor de Crăciun și de oala cu sarmale.

Mi-e dor de turta coaptă în sobă,
Mi-e dor de a tatei blândă vorbă.
Mi-e dor de primăvară cu zile însorite,
Când mâncam cozonac și ouă înroșite.

Mi-e dor de lampa unde citeam file după file,
Până să vină curentul pe stâlpi, prin fire.
Mi-e dor de vechiul tranzistor,
Unde ascultăm piese de teatru și folclor.

Au trecut de mult anii aceia cu bucurii,
Sunt tată și am și eu doi copii.
Mă rog să-mi ajute Dumnezeu
Copii mei să aibă bucurii și să-i feresc de greu.

Aș dori ca și ei să-și amintească de a lor copilărie,
Cu jocuri nevinovate și multă bucurie.

Matache Rădoi
Roata de Jos - Giurgiu

NEVOIE DE IUBIRE

Avem nevoie de iubire
ca pământul de ploaie
și codrul de verdeață,
să creeze o nouă viață.

Domnul a creat femeia,
ființa cea mai prețuită,
ea cinstește viața,
de la El dăruită.

E de la Dumnezeu lăsat,
să se lege femeie de bărbat
nici viceversa nu se poate,
alungând din poverile vieții adunate.

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

AJUTOR DIN UNIVERS

Ajutor din Univers
Ne dă Dumnezeu la toți
Așa scrie în Cuvânt
Căci dă ploaie pe pământ
Peste răi și peste buni.

Așa ne vrea și pe noi
Să fim buni și cu cei răi
Să ne rugăm pentru ei
Să fie și ei salvați
Și să fim cu toții în Rai.

Doamne bun noi Te rugăm
Răul să îl biruim mereu
Prin bine și rugăciuni
Prin sângele lui Isus
Pentru a fi desăvârșiți

Perciu Elena
Craiova

NUMAI CU TINE DOAMNE!

Numai cu tine Doamne,
Mi-e așa de bine!
Zgomotul lumii slăbește în mine!
Urmărire, lupta...
Valul ispitei, numai Tu poți să oprești!
Îngrijorarea inimii,
Îngrijorarea sufletului,
Se va calma!
Blândețea glasului Tău,
Ne va vindeca, ne va alina.
Și izvorește harul Tău!
Îți șoptește neîncetat...
Să nu te temi! Eu sunt cu tine.
Îți predau viața mea, soarta mea,
Sufletul meu liniștit,
Privește la Tine!
Doamne cu Tine,
Ne este așa de bine!

Balint Eniko

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Anonim

Sunt o persoană serioasă, cu teamă de Dumnezeu, caut în chirie doamnă, credincioasă, serioasă, fără vicii, fără obligaţii, să ajute la curăţenie, menaj..., urmând ca chiria dânsei să fie 0 lei în urma efectuării acestor servicii. Locuiesc în Braşov şi pot fi contactat la 0758-626215.

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinţi)

Vând cărucior electric, în stare bună de funcţionare. Menţionez că nu are acumulatori. Este un cărucior Meyra, un cărucior solid, de exterior. Cel care îl va cumpăra, trebuie să rezolve problema transportului. Preţul este negociabil. 0252-708611.

Stan Mitică

Mă numesc Stan Mitică, am 54 ani, diagnostic tetrapareză spastică. Vă rog, cine are o bicicletă medicală pentru recuperare şi doreşte să mi-o donez, locuiesc în comuna Niculiţel, jud. Tulcea, nr. tel. 0747-307659

Dinescu Emilia

Dragi prieteni, vă mulţumesc tuturor celor care aţi fost alături de mine atâţia ani trimitându-mi mesaje creştine şi/sau încurajându-mă să trimit şi eu mesaje creştine, şi de încurajare precum şi cereri de rugăciune. Din păcate de-a lungul timpului am avut diferite incoveniente, care acum datorită faptului că reţeaua de telefonie mobila telekom m-a suspendat a 3 a oară face ca să mă retrag din grupul nostru. Chiar dacă nu mai pot trimite sms-uri personale voi continua să postez pe Facebook în grupul mesaje şi gânduri pentru suflet. De asemenea vom face un grup pe whats'app pentru cei interesaţi. Pentru că nu vreau să deranjez pe nimeni în grupul de pe whats'app voi introduce numai acele persoane care îmi confirmă personal că îşi doresc acest lucru. Mulţumesc de înţelegere şi de încrederea şi prietenia acordată.

Cei care doriţi să primiţi mesajele sms personal puteţi trimite un sms către 0724079001 şi fratele Haralambie vă va trimite sms-ul zilnic cu drag.

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutaţi, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, materială, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu, nu mai am pe nimeni. 0774-042022

Violeta

Vând Scaun electric INVACARE G40 (rosu) combină confortul şi tehnologia. Partea din spate reglabilă, veţi avea parte de o experienţă foarte personală. Uşor de transportat ca urmare a unui sistem pliabil simplu şi rapid. Poate fi cel mai bun scaun rulant ca all- in- one. Confort, tehnologie şi aspectul merg mână în mână. Este dovedit aici încă o dată ca o piesă minunată de tehnologie nu trebuie să fie un mastodont.

Bancheta anatomică pentru spate oferă suport optim pentru corp.

În plus, cotierele pot fi ajustate în înălţime. Viteze reglabile şi o distanţă de frânare scurtă vă permite un control deplin. Suportă utilizatori până la 130kg. Roţi mari cu cameră faţă-spate pentru confort sporit. Lumini, semnalizări pentru siguranţă, frâne de siguranţă, viteză: 5 viteze, max 6 km/h, autonomie: 30km, 2 baterii pe gel (economice si durabile). Pret 3.000 lei. Tel. 0766-414770

Cornelia

Vând scuter electric, cu trei roţi, pentru persoane cu handicap. Scuterul se prezintă într-o stare foarte bună de funcţionare. Preţ: 2.200 lei, negociabil. Pentru mai multe detalii sunaţi la nr. 0767-071721!

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

IMPORTANT

Ţin să vă anunţ cu mare bucurie că, prin harul şi puterea bunului Dumnezeu, putem să tipărim şi să expediem iarăşi în fiecare lună revista.

Mă gândesc că suntem atât de multe persoane cu dizabilităţi, aşa că ar fi extraordinar ca şi alţi semeni de-ai noştri, aflaţi în aceeaşi situaţie, să poată fi informaţi şi încurajaţi, aşa că vă rog din toată inima şi din tot sufletul, dacă cunoaşteţi astfel de colegi de suferinţă şi dacă doriţi ca şi ei să primească în fiecare lună, gratuit, prin poştă sau prin e-mail, această revistă, vă rog din toată inima să-mi trimiteţi şi mie adresele lor poştale sau de e-mail.

Este cumplit de dureros că suntem atât de mulţi în această situaţie şi ar fi lipsă de dragoste şi împreună simţire ca, în descurajările, lipsurile şi necazurile noastre, să nu beneficiem cât mai mulţi de informaţiile, încurajările, optimismul şi speranţa pe care le putem primi prin această revistă.

În plus, gândiţi-vă că ar fi şi un frumos cadou şi o frumoasă surpriză pe care am realiza-o împreună!

Vă mulţumesc!

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariției revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Nevoie de rugăciune! Un prieten și frate de-al nostru trece printr-o suferință grea, are nevoie de rugaciuni puternice. Este vorba despre Emanuel Cenușă. Tocmai ce a trecut printr-un accident care s-a soldat cu mai multe vătămări dar și cu o fractură de coloană. Cum a avut loc accidentul? Prea putin relevant. Important este ca are nevoie de sustinerea ta.

Solicităm rugăciune pentru Răzvan. Este internat la Cluj. Va fi operat la inimă. A fost internat la București pentru o operație la genunchi și nu l-au putut opera că i-au descoperit problema cu inima care necesită operație. Este tatăl a doi copii mici. Să susținem în rugăciune și familia lui. Dumnezeu să îi ajute și să le dea putere.

Mariana are nevoie urgentă de susținere puternică în rugăciune, pentru vindecarea soțului: sufletească, dar și trupească-ARE CANCER... Și dânsa are nevoie de putere... Pe soț îl cheamă Cristi. Cine se simte îndemnat și simte împreună cu cei în necaz, o pot face. Mulțumim și Dumnezeu să vă binecuvânteze pe fiecare,Amin.

Pentru Edelina, părinții ei sunt cam descurajați, să se găsească o solutie pentru sănătatea acestui copilaș. Pentru o doamnă musulmană: ne cere să ne rugăm pentru mama ei, Dalila, care a fost operată în Tunisia. Pentru copiii familiei Smicala să ne mai rugăm: am văzut că sunt schimbări pozitive în situația lor.

Să ne rugăm pentru un tânăr de 22 ani, Andrei Florea, care de 14 ani suferă de o tumoare la un picior. În jur de 15 noiembrie va fi operat in Israel. Operația costă 90 mii de euro. Să ne rugăm ca să se strângă banii necesari. Domnul să pregătească această operație. Să ne rugăm și pentru Emilia, Edelina, Amelie, Elena Botezatu, Cristian.

Să ne ruăm și pentru familia Kerekes Loti & Gyongy, pentru Mariana J, Luminița din Hodac, Eva Kerekes, Viorica, Radu nepotul Siminei, Florin, Darius.

Emilia Dinescu

Doresc ca frații, surorile, prietenii să se roage pentru mine ca Dumnezeu să dea vindecare sufletească în încercările vieții.

Ionuț Iordache

Să ne rugăm pentru două fetițe, pentru patru doamne care se luptă cu boli crunte, pentru o doamnă in fața examenului, pentru un tată înaintea unei operații, pentru o mamă disperată pentru fiul ei.

Filomica

Să ne rugăm pentru noi și familiile noastre. Pentru sănătatea lui Irma și Viorica. Pentru susținerea părinților lui Sabi care a suferit un accident mortal.

Aniko Nădășan

În numele Domnului Isus aș vrea să ne rugăm pentru un băiețel care are imunitatea scăzută, mereu răcește și respiră cam greu. Pentru vindecarea lui.

Ana

„Tu asculţi rugăciunea, de aceea toţi oamenii vor veni la Tine.”

(„Psalmii 65:2)

.....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este..... .....Viața așa cum este.....

continuare din pag. 3

„De ce vă spun această poveste tristă? Sper ca toți cei care plecați astăzi din această sală să păstrați în minte aceste lucruri: Întâi de toate, nu sunt un număr, sunt un om. Nu am dorit să emigrez, a trebuit s-o fac. A fi diferit nu înseamnă a fi periculos. Și cel mai importat lucru: Avem nevoie de compasiunea dvs. la fel de mult ca de un adăpost. De ce contează pentru mine? Pentru că, credeți-mă, puține lucruri din această lume sunt mai rele decât sentimentul că ești un oaspete nedorit”, a povestit ea într-un discurs emoționant la TEDx.

Povestea ei este povestea tuturor refugiaților sirieni, văzută prin ochii unei tinere al cărei curaj te emoționează și, în același timp, te inspiră și care nu încetează nicio clipă să spere.

„Nu renunț niciodată la speranță. Dumnezeu nu m-a creat pentru a fi nefericită. Vreau să-mi găsesc fericirea în lucrurile mici pe care le am și alții să fie fericiți, indiferent cât de rea și întunecată ar părea situația. Nimic nu durează pentru totdeauna, nici chiar războiul. Voi încerca să-i fac pe oameni să creadă într-un viitor mai bun”, a afirmat ea.

Nujeen Mustafa își dorește ca prin împărtășirea poveștii ei să facă o diferență în lume.

-sfârșit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/povestea-incredibila-a-adolescentei-nujeen-mustafa-care-a-fugit-din-siria-intr-un-scaun-rulant/.
Preluat cu permisiune

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

Viața este atât de simplă..., noi oamenii singuri ne-o facem mai complicată. Suntem prea preocupați de viața celor din jurul nostru, să ne certăm, să ne urâm, uităm a ne duce propiul trai. Ne dușmănim frate cu frate ani la rând, apoi ne dăm seama că am îmbătrânit și e prea târziu pentru a ne bucura unul de altul. Domnul nu ne uită, dar noi de multe ori uităm de El. Mulți dintre noi am uitat de mult să-I mai facem pe plac prin pacea și armonia dintre semenii noștrii.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

Comportându-ne frumos în viață o să creăm bucurie, fericire, mulțumire în sufletele celor din jurul nostru. Omul trebuie să trăiască pentru cei din jur, iar pentru aceasta trebuie să trăim o viață frumoasă, plăcută. De vom trăi așa cum trebuie, și după plecarea noastră amintirile vor fi frumoase. Cei care nu trăiesc cum trebuie, provocând suferință, durere, neplăcere celor din jur, se vor vedea după un timp singuri. Aceasta este soarta celor în jurul cărora se găsesc numai lacrimi, durere și suferință.

Anca Zarcada
Constanța

Nu-ți număra amărăciunile, nu-ți cântări necazul, nu-ți măsura durerea și nu te tângui în singurătatea și neputința ta. Spune-i sufletului că vin zile de bucurie, de pace, de veselie, de binecuvântare, de biruință. Trăiește cu așteptare înaintea lui Dumnezeu. Spune-i sufletului tău: "bunătățile Domnului nu s-au sfârșit, îndurările Lui nu sunt la capăt, ci se înoiesc în fiecare dimineață.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Ți-ai ascuns lacrimile de privirea oamenilor, dar cerul ți-a văzut sufletul plângând. Ți-ai purtat durerile zâmbind însă Dumnezeu te-a simțit. Ai îngropat griji, sentimente, doruri și lupte în tăceri pe care nu le-a auzit nimeni. Numai Dumnezeu! Oare nu-ți aude Dumnezeu gândurile și rugăciunile? Sau îți închide ușa când îl cauți? Rămâne El surd la rugăciunile tale? Indiferent față de ce simți? De ce alegi frica în locul încrederii? De ce te îndoiești de puterea și iubirea Lui? Crede cu toată inima! Crede până la final! Și dacă vei cădea, să crezi! Să lupți crezând! Și când vei plânge să continui a crede! Felul în care te simți nu schimbă planul lui Dumnezeu, așa că în orice ceas să crezi! Să știi că lacrimile sunt cuvinte pe care numai Dumnezeu le înțelege!

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Repetă-ți des că lucrurile vor funcționa în cele din urmă, indiferent de ceea ce se întâmplă acum. Dă mereu dovadă de răbdare, ai încredere că Dumnezeul cel Atotputernic știe ce se întâmplă. Nu lăsa îngrijorarea, frica sau anxietatea să răpească ce e mai bun din tine. Partea mai ușoară va veni, mai repede mai degrabă decât mai târziu!

(...)

Indiferent de dificultățile cu care vă confruntați, știți că Dumnezeul Atotputernic este în spatele vostru. El este acolo chiar și atunci când lucrurile par fără speranță. Este acolo chiar și atunci când circumstanțele sunt mai întunecate decât v-ați imaginat vreodată. El este acolo când toată lumea a renunțat la tine. Puneți-vă încrederea în El!

Ramona Neculai
Bacău

"Faptul că noi suntem chemați să trecem prin greutăți dovedește că Domnul Isus vede în noi ceva foarte prețios, pe care El dorește să-l dezvolte. Dacă nu ar vedea în noi ceva prin care Și-ar putea glorifica Numele, n-ar pierde timpul cu curățirea noastră. Noi nu ne ostenim prea mult ca să curățim scaieții. Domnul Hristos nu pune în cuptorul Său pietre fără valoare. El pune la probă numai minereul de valoare." 7M 214.4

Mihaela Vica
București

„NU TE TEME" „Nu te teme de nimic, căci EU te izbăvesc, te chem pe nume: ești al MEU."(Isaia 43,1) „Nu vă temeți de nimic, stați pe loc, și veți vedea izbăvirea, pe care v-o va da DOMNUL în ziua aceasta." (Exod 14,13). DOMNUL ISUS se îngrijește de noi zilnic. „Nu te teme, crede numai!" (Marcu 5,36). Nu gândi că DUMNEZEU nu-ți ascultă rugăciunea dacă nu vezi astăzi împlinirea ei. EL spune: „Am auzit rugăciunea ta și am văzut lacrimile tale". (Isaia 38,5); și mai spune: „EU sunt scutul tău și răsplata ta cea foarte mare." (Geneza 15,1). Dacă ne încredem în DUMNEZEU nu avem de ce să ne temem, pentru că EL este scutul nostru ocrotitor.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

...Când spui: "sunt singur", Dumnezeu îți spune: "sunt alături de tine"; când spui: "nu știu unde să merg", Dumnezeu îți spune: "Eu sunt Calea"; când spui: "mi-e frică", Dumnezeu îți spune: "nu te teme"; când te întrebi: "de ce mă aflu aici?", Dumnezeu îți răspunde: "am un plan cu tine", când spui: "viața nu are sens", Dumnezeu îți spune: "Eu sunt sensul vieții tale"; când spui: "nu sunt nimic", Dumnezeu îți spune: "mi-am dat viața pentru tine"; când te întrebi: "ce să fac?", Dumnezeu îți spune plin de iubire: "privește la cruce!"... Când spui: "nimeni nu mă iubește", Dumnezeu îți spune: "Te iubesc cu o iubire veșnică!"... El te întreabă acum: "poți spune că ești singur pe lume? Poți tu oare să înțelegi ce am făcut Eu pentru tine???"...

Asistentul personal al persoanei cu handicap.

Reglementări legislative

av. DANA BORDEIANU

A Legea nr. 448/2006 privind protecția și promovarea drepturilor persoanelor cu handicap reglementează, la art. 35-44, prevederile referitoare la asistentul personal, respectiv condiţiile de încadrare, drepturile şi obligaţiile acestuia şi modalitatea de încheiere a contractului individual de muncă.

Asistentul personal – condiţii de încadrare

Persoana adultă cu handicap grav are dreptul la un asistent personal, în baza evaluării sociopsihomedicale. De acest drept beneficiază şi copilul cu handicap.

Legea nr. 448/2006 stabileşte că poate fi încadrată cu contract individual de muncă în funcția de asistent personal persoana care îndeplinește următoarele ***condiții***:

- are vârsta minimă de 18 ani împliniți;
- nu a fost condamnată pentru săvârșirea unei infracțiuni care ar face-o incompatibilă cu exercitarea ocupației de asistent personal;
- are capacitate deplină de exercițiu;
- are o stare de sănătate corespunzătoare, atestată de medicul de familie sau pe baza unui examen medical de specialitate;
- a absolvit cel puțin cursurile învățământului general obligatoriu, cu excepția rudelor și afinilor până la gradul al IV-lea inclusiv ale persoanei cu handicap grav, precum și cu excepția soțului sau soției, după caz; în situații excepționale, la propunerea asistentului social din cadrul aparatului propriu al consiliului local în a cărui rază teritorială își are domiciliul sau reședința persoana care urmează să îndeplinească funcția de asistent personal, Autoritatea Națională pentru Persoanele cu Dizabilități poate aproba derogarea de la îndeplinirea condițiilor de studii și în cazul altor persoane.

NU pot deține calitatea de asistent personal persoanele care beneficiază de concediu pentru creșterea copilului în vârstă de până la 2 ani sau, în cazul copilului cu handicap, de până la 7 ani.

Drepturile asistentului personal

Pe perioada îngrijirii și protecției persoanei cu handicap grav, pe baza contractului individual de muncă, asistentul personal are următoarele drepturi:

- ***salariu*** stabilit potrivit prevederilor Legii-cadru nr. 153/2017 privind salarizarea personalului plătit din fonduri publice;
- ***program de lucru*** care să nu depășească în medie 8 ore pe zi și 40 de ore pe săptămână;
- ***concediu*** anual de odihnă, potrivit dispozițiilor legale aplicabile personalului încadrat în instituții publice;
- transport urban gratuit (vezi art. 23 din lege);
- transport interurban gratuit, la alegere, cu orice tip de tren, în limita costului unui bilet la tren interregio IR cu regim de rezervare la clasa a II-a, cu autobuzele sau cu navele pentru transport fluvial, pentru 12 călătorii dus-întors pe an calendaristic (vezi art. 24 din lege).

Pe perioada absenței temporare a asistentului personal, angajatorul are obligația de a asigura persoanei cu handicap grav un înlocuitor al asistentului personal. În situația în care angajatorul nu poate asigura un înlocuitor al asistentului personal, persoanei cu handicap grav i se acordă indemnizați specifică sau găzduirea într-un centru de tip respiro.

Obligaţiile asistentului personal

Asistentul personal are următoarele ***obligații*** principale:

- să participe, o dată la 2 ani, la instruirea organizată de angajator;
- să semneze un angajament, ca act adițional la contractul individual de muncă, prin care își asumă răspunderea de a realiza integral planul de abilitare-reabilitare pentru copilul cu handicap grav, respectiv planul individual de servicii al persoanei adulte cu handicap grav;
- să presteze pentru persoana cu handicap grav toate activitățile și serviciile prevăzute în contractul individual de muncă, în fișa postului și în planul de abilitare-reabilitare pentru copilul cu handicap grav, respectiv în planul individual de servicii al persoanei adulte cu handicap grav;
- să trateze cu respect, bună-credință și înțelegere persoana cu handicap grav și să nu abuzeze fizic, psihic sau moral de starea acesteia;
- să comunice direcțiilor generale de asistență socială și protecția copilului județene, respectiv locale ale sectoarelor municipiului București, în termen de 48 de ore de la luarea la cunoștință, orice modificare survenită în starea fizică, psihică sau socială a persoanei cu handicap grav și alte situații de natură să modifice acordarea drepturilor prevăzute de lege.

Contractul individual de muncă al asistentului personal

Contractul individual de muncă al asistentului personal se încheie cu ***primăria localității de domiciliu sau reședință a persoanei cu handicap grav***, după caz, în termen de maximum 30 de zile de la data înregistrării cererii.

Contractul se întocmește în ***3 exemplare***, câte unul pentru fiecare parte contractantă, iar cel de-al treilea exemplar se transmite direcțiilor generale de asistență socială și protecția copilului județene, respectiv locale ale sectoarelor municipiului București, în termen de 5 zile de la încheierea acestuia.

Contractul individual de muncă al asistentului personal încetează de drept în cazul decesului persoanei cu handicap grav.

ATENŢIE! Neîndeplinirea sau îndeplinirea necorespunzătoare de către asistentul personal a obligațiilor prevăzute de dispozițiile legale în sarcina lui, precum și a celor prevăzute în contractul individual de muncă atrage răspunderea disciplinară, civilă sau, după caz, penală a acestuia, în condițiile legii.

-sfârșit-

Sursa: www.legestart.ro

Miracolul vietii

de Lisa Miller

Nu-mi dau încă seama dacă el este conștient de șansa care a avut-o.

Era ora 5:45 în acea dimineață de martie a anului 2011. Michael Shannon rula cu mașina pe autoruta Pacific Coast Highway din California și se bucura de briza oceanului. Doctor pediatru de profesie, urma să se întâlnească cu un prieten pentru plimbarea lor săptămânală de marți, pe plaja de lângă portul Dana Point, din comitatul Orange. Deodată o perdea albă i-a blocat vederea. Un camion semi-remorcă a intrat pe autorută fără să se asigure și... medicul nu a mai avut timp să reacționeze.

"Îmi amintesc de impact, de zgomot și de geamurile sparte, apoi totul s-a oprit", ne povestește el.

În liniștea care a urmat accidentului, primul gând al lui Michael a fost: Sunt în viață!; al doilea… Trebuie să ies de aici cât mai repede. Simțea o mare fierbințeală în picioarele comprimate sub bordul mașinii boțite. Însă era prins ca într-o capcană.

Ajutoarele au sosit în mai puțin de două minute. Mașina 29, aparținând Serviciului de Pompieri al Comitatului Orange, transporta un echipaj de patru persoane, dintre care doi erau infirmieri.

Unul din cei doi, Chris Trokey, a înțeles imediat că situația era de maximă urgență. Partea din față a mașinii de teren Chevrolet 4X4 era prinsă sub remorca camionului. El a văzut motorul din care ieșea fum și și-a dat seama că ar putea exploda în orice moment. Totuși, bărbatul care se afla în interior, părea foarte calm.

Pompierii au stins imediat focul de la motor și au cerut prin stație întăriri: aveau nevoie de clești și foarfece pentru a-l putea descarcera și a putea decupa astfel mașina doctorului. Douăzeci de minute mai târziu, cu ajutorul unei alte echipe, ghinionistul șofer a fost extras din mașină și Chris Trokey l-a instalat pe o targă. Așezat alături de rănit într-o ambulanță, și aflându-se în drum spre Spitalul Mission Hospital de Laguna Beach, Chris a început să reflecteze la numele bărbatului: Michael Shannon.

El se gândea dacă nu o fi chiar medicul care i-a salvat viața cu 30 de ani în urmă, pe când era un bebeluș născut prematur, care a ajuns într-o

zi arzând de fierbințeală din cauza unei febre și având pe deasupra și părinții panicați, la serviciul de urgență, spre care se îndreptau chiar în acest moment.

Chris Trokey a văzut lumina zilei cu 10 săptămâni înainte de termen, la începutul lunii iunie 1986. În acea zi, Mike Trokey și soția sa, Dee, s-au dus imediat la spitalul Mission Hospital, deoarece ea pierduse apa. Au transportat-o apoi cu salvarea la Spitalul Universității din California, la Irwine, aflat la 40 de kilometri distanță.

Având o greutate la naștere de 1,4 kilograme, bebele putea fi ținut în palmele lui Mike, cu toate acestea el era puternic și a început să respire singur în câteva ore.

Pe timpul cât s-a aflat în secția de terapie intensivă pentru născuții prematuri, părinții făceau naveta între Irwine și casa lor care se afla la Dana Point. Pe timpul acestor prime săptămâni dificile, Mike și Dee au căutat un medic pediatru în regiune, cu un bun renume, pentru a-l lua în supraveghere pe micuț, a-i urmări evoluția și a se ocupa de eventualele probleme de sănătate pe care le au bebelușii născuți prematur. La prima lor întâlnire cu doctorul Michael Shannon, le-a ieșit în evidență siguranța de care dădea dovadă, părul său lung și cămașa de blugi pe care o purta…

Șapte săptămâni mai târziu, bebelușul a fost externat de la spital cu o sănătate foarte bună. Însă cinsprezece zile mai târziu, el a dezvoltat ceea ce doctorul Shannon a calificat fiind foarte calm ca "o febră destul de severă" – periculoasă pentru un nou născut, însă și mai periculoasă pentru un copil născut prematur. Cum temperatura sa creștea, medicul a propus familiei să-l întâlnească la spitalul Mission Hospital.

Nu dispunea de o unitate de terapie intensivă pediatrică în acea unitate spitalicească la data respectivă, iar medicul a fost obligat să-i ia singur sânge copilului pentru analize și, de asemenea, să-i facă o puncție lombară, pentru a vedea dacă nu are o meningită. L-a plasat apoi sub perfuzii și antibiotice și i-a trimis acasă pe părinții acestuia să doarmă și ei puțin. Pediatrul a rămas două nopți alături de Chris. A treia zi copilul a putut să se întoarcă acasă

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

- şi Chris a crescut tot ascultând o legendă familială, precum că doctorul Shannon a dormit alături de el la spital, până ce el nu a mai fost în nici un pericol.

După accidentul de maşină, ca un ecou despre ce s-a întâmplat în urmă cu 30 de ani, Chris a rămas pentru câteva minute la căpătâiul lui Michael Shannon în sala de traumatologie a spitalului. El l-a întrebat: "Vă mai amintiţi de mine? Dumneavoastră aţi vegheat la patul meu când eram mic…" Michael Shannon a suferit de o perforaţie a intestinului subţire, arsuri de gradul doi şi trei pe picioare şi a trebuit să i se amputeze o parte a unui deget de la unul din picioare. În plus, numeroase cioburi de sticlă au trebuit să i se extragă din piele. Medicul şi-a adus imediat aminte de numele lui Chris. Chiar dacă a tratat pe parcursul carierei sale o mulţime de copii de care nu-şi mai aminteşte, însă copiii care au avut nevoie de o îngrijire specială i-au rămas în memorie.

A doua zi după ce Michael a fost operat, Chris şi echipa sa i-au făcut o vizită la secţia de reanimare. Era neobişnuit pentru cei de acolo. În acelaşi timp pompierii şi infirmierii salvează vieţi tot timpul, dar pentru ei acest lucru este ceva banal, face parte din activitatea lor obişnuită. Însă acest caz era diferit, deoarece după un astfel de accident groaznic, pediatrul a scăpat doar cu câteva leziuni. - "Nu-mi dau seama dacă este conştient de şansa pe care a avut-o", afirmă Chris - şi că este cazul unei coincidenţe de necrezut între noi doi.

Anii au trecut, însă cei doi bărbaţi se bucură şi acum de această legătură care s-a creat între ei. Ambii sunt foarte ocupaţi, însă în fiecare an la data aniversară a accidentului, mănâncă împreună la restaurant. În 2015, lui Chris Trokey i s-a născut un băieţel, Porter, care nu

a avut mari probleme de sănătate până în prezent. Interesant este că medicul său pediatru se numeşte Michael Shannon.

-sfârşit-

Sursa : Selection.ca – 7-8-2017
Trimis de ***TRAIAN FLOREA***
Canada

....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile.... ....Sfaturi practice & utile....

continuare din pag. 14

imun, cum ar fi HIV, unele cancere sau diabetul netratat

- au acces slab la îngrijiri medicale, cum sunt cerşetorii, muncitorii în diferite domenii sau consumatorii de alcool şi droguri

- urmează un tratament îndelungat cu corticosteroizi

- prezintă un sistem imun slabit cum sunt vârstnicii, nou născuţii, femeile care tocmai au născut, persoanele care au suferit un transplant de organ şi care iau medicamente pentru prevenirea respingerii lor

- au o boală pulmonară cronică cauzată de inhalarea diverselor prafuri (silicoza)

- sunt cu 10% sub limita de greutate normală.

Unele dintre aceste boli sunt adevaraţi monştri care curmă mii de vieţi.

Cum putem să le evităm?

Urmând sfaturile medicului, ascultând sfaturile de la începutul articolului şi utilizând o dietă potrivită!

Poate ne întrebăm ce legoătură există între alimentaţie şi plămâni. Să dăm doar două exemple : anumite alimente pot precipita apariţia astmului, cum ar fi laptele şi ouăle, altele pot lupta contra bronşitei, cum ar fi cepa şi usturoiul.

Aşa cum am mai spus, legătura dintre diferitele organe ale corpului încă nu sunt pe deplin înţelese, însă ştim că dacă hrănim corpul cu alimente bune, imunitatea şi respiraţia vor fi la cotele lor normale.

Alimente care favorizează sănătatea respiraţiei

Dacă vrei să ai un somn bun, mănîncă puţină ceapă cu ciorbă seara, şi vei dormi ca un prunc. Ceapa ca şi usturoiul favorizează circulaţia sângelui. Pe lângă faptul că sunt antibiotice naturale, acestea ţin la distanţă factorii alergeni.

Ridichiile sunt cunoscute ca fiind de ajutor în facilitarea vindecării de bronşită.

Fructele în general, furnizează vitaminele şi antioxidanţii necesari ce neutralizează din otrăvurile inhalate.

Smochinele sunt cunoscute pentru ajutorul lor în lupa contra infecţiilor bronhiilor. În stare crudă, ele conţin vitaminele E, B6, B1, B2 , minerale, şi oligoelemente (zinc, cupru, mangan) foarte benefice pentru partea feminină.

Curmalele numite şi "sursa vieţii" de către arabi, sunt un energizant natural, care conţine Vitamina B6, B1, B2, minerale, oligoelemente şi fibre. Curmalele sunt de folos în lupta contra tusei, şi a bronşitei, tocmai datorită faptului că întăresc imunitatea.

Dacă vrem să ne bucurăm de plămâni sănătoşi, să ne luăm timp să folosim aerul şi hrana ca medicamente vindecătoare!

De asemeni, să evităm stresul, care duce la contractarea muşchilor, la îngreunarea circulaţiei sângelui şi oxigenului prin corp şi la apariţia multor probleme ale organismului!

Până la următorul articol, vă dorim multă sănătate şi pace în această toamnă plină de agitaţie şi vă îndemnăm să vă faceti timp pentru mulţumire şi rugăciune, care reprezintă "respiraţia sufletului"!

-sfârşit-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Mihai

Bună, mă numesc Mihai, am 35 de ani, am handicap gr. 2, doresc să fac cunoștință cu o fată în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie, cu vârsta între 24 și 39 ani. Poate avea și un copil. Sunt din Craiova și lucrez ca tehnician medical la SMURD. Tel. 0768-265889 și 0773-935741. Puteți suna oricând. E-mail t.mihai94@yahoo.com

Marius

Bună, mă numesc Marius, 39 de ani, sunt din Prahova, am probleme de sănătate și aș vrea să cunosc o fată sufletistă să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă găsiți pe messenger coroby_marius, skype maricos26 sau la tel. 0720-645724 whatsapp

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 44 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Podaru Vasile George

Mă numesc Podaru Vasile George, am 32 de ani, am un handicap ușor, pot să muncesc și doresc să cunosc o fată serioasă, cu un mic handicap fizic, de vârstă apropiată, de religie ortodoxă, pentru prietenie / căsătorie. 0769-866020.

Paul

Tânăr, 40 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Nelu

Am 41 de ani, sunt ortodox și vreau să îmi fac o prietenă pentru căsătorie. Să fie sinceră, de vârstă apropiată, minim 36 ani, maxim 41 de ani. Am gr. 2 și pot fi contactat la 0721-724732.

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 36 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Cornel

Am 28 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-40 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Liviu

Liviu, 50 de ani, doresc să cunosc o domnișoară / doamnă, fără copii, pentru prietenie / căsătorie. Exclus persoane în scaun cu rotile. Nr. meu de tel. 0741-231500.

Mihaela

Sunt din Argeș, am 43 de ani, nevăzătoare, doresc să-mi găsesc jumătatea, cu gr. 2 sau 3. 0754-434961.

Iuliana

Mă numesc Iuliana, sunt din Bacău, am 24 de ani, am probleme cu vederea, gr. 2. Îmi caut jumătatea. Pot fi contactată la 0745-087638.

Lucian

Constănțean, 50 de ani, pensionat-medical, gradul 2, ortodox, singur, fără obligații familiale, nefumător, antialcoolic, 1,74 m, 73 kg, ochii căprui, părul șaten, ten alb. Doresc să cunosc o domnișoară sau doamnă divorțată, singură, cu vârsta între 20 și 65 de ani, pensionată-medical, cu o anumită dizabilitate, ortodoxă sau catolică, din orice zonă a României, pentru o relație sinceră de prietenie, altruistă. Pot fi contactat la nr. de tel: 0724-643195.

Neluțu

Ion Neluțu, înălțimea 1,85 m, păr negru, brunet, ochi verzi, gradul 2, 41 de ani. Pot fi sunat la 0729-876469.

Ilie Ionuț

Mă numesc Ilie Ionuț, sat Adânca, jud. Dâmbovița, 29 ani, doresc să corespondez cu fete pentru prietenie / căsătorie. Pot fi sunat oicând, între orele 7-22. Tel. 0729-254243.

Viorel

Viorel, am 48 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Lazăr Marian Ion

Bună ziua, mă numesc Lazăr Marian Ion, am 31de ani, doresc să cunosc o fată creștină baptistă. Pot fi contactat la orice oră la nr. telefon 0732-902323

Stan Mitică

Mă numesc Stan Mitică, am 54 ani, diagnostic tetrapareză spastică. Îmi doresc o doamnă cu probleme de sănătate asemănătoare cu ale mele, pentru o relație de prietenie, eventual căsătorie. Să locuiască la mine. 0747-307659

Sorin

Sorin Sărățeanu, Adventist de Ziua a Șaptea, "autentic". Vârsta 50 ani. Pensionar gradul al II-lea. Doresc a cunoaște o soră credincioasă, cu intenții serioase și vârstă apropiată, pentru prietenie în vederea căsătoriei. Tel. 0760-520492.

Viorel

Viorel din Ploiești, 59 ani, 1.57 m, șaten, nefumător, ortodox, doresc să cunosc o d-nă minionă pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Sunt pensionat medical cu o mică dificență de vedere (port ochelari). Te aștept cu mult drag lângă mine. 0724-624757

Nicușor

Am 25 de ani, sunt din Brăila, nevăzător, vreau să cunosc o fată cu gr. 2, cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 ani. Pot fi contactat la 0721-417738.

Marcela

Am 38 ani, sunt din Iași, doresc să cunosc un bărbat până în 50 ani. Am gr. 2. Pot fi contactată la 0753-351654.

Puiu

Domn serios, 53 ani, fără obligații, deficiență vizuală accentuată, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei

continuare în pag. 19

Cum se întreține bucuria

GEORGE UBA - vicepreședinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

”Ceea ce face farmecul unui om este bunătatea lui”.
Prov. 19,22

O actriță de renume, nemulțumită de cum arată, și-a făcut o operație estetică pentru a fi mai frumoasă decât în realitatea ce i s-a oferit prin naștere. A trebuit să facă două operații pentru a îndrepta nasul și pentru a ridica colțurile gurii. Nemulțumită și de data aceasta, i-a sugerat doctorului că pielea nu este întinsă prea bine pe față și a mai suportat încă trei operații. După această serie de tortură estetică, a fost și mai nemulțumită că apăruse puțină gușă sub bărbie, ceea ce a mai necesitat încă o operație. La această ultimă intervenție a contractat o infecție sub piele care l-a determinat pe doctor să mai facă încă două operații. În final, fața actriței s-a deformat sub operațiile efectuate încât nu a mai putut apărea în fața camerelor de luat vederi. În final s-a sinucis pentru că nu s-a acceptat după abuzurile sub care s-a supus prin propia alegere.

Relația prin care trăim nu ține cont de aspectul fizic sau de limitările pe care le avem. ”Ceea ce face farmecul unui om este bunătatea lui”. Prov. 19,22 În al doilea rând, preocuparea pentru a dărui din ceea ce ni s-a oferit de Creator, este ocazia de a trăi cu semnificație și cu sens. Când încetezi să dăruiești necondiționat, va trebui să-ți pregătești funeraliile. În al treilea, a fi mulțumit cu ceea ce ai este cadrul în care relația cu tine însuți devine armonioasă, iar recunoștința față de Dumnezeu găsește expresii mereu noi de a-L lăuda pe Cel care ne vrea binele permanent.

Doar așa bucuria poate să subziste și să găsească noi orizonturi de manifestare pentru a trăi o viață deplină. Indiferent ce spun alții, cum că este important cum arăți pe scenă pentru a impresiona, eu cred că important este să pun în valoare pe cei de lângă mine, oricâte greșeli ar avea, indicând spre frumosul vieții lor, și pentru a scoate în evidență ceea ce ar putea fi prin arta de a descoperi în ei dragostea lui Dumnezeu. Doar așa poate fi întreținută și împrospătată bucuria: prin bunătate, dăruire și mulțumire. Toate de sorginte ceerească!

-sfârșit-

continuare din pag. 18

doamne, cu vârsta cuprinsă între 50-55 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0741-676261

Ciprian

Tânăr, 37 ani, handicap gr. 1, am mașină personală, doresc să cunosc o fată cu handicap gr. 1 sau 2. Să îmi trimită scrisoare la adresa: Scurtu Ciprian str. Tineretului, bl. P 1, sc. B, ap. 22, com. Săvinești, jud. Neamț. 0755-496475.

Nicușor

Bună! Mă numesc Surdu Nicușor, am 31 de ani, am mici probleme de sănătate (nu am handicap), lucrez în Alexandria și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată pentru o relație serioasă de prietenie, eventual căsătorie. Doresc să fie de religie ortodoxă și să nu aibă obligații. Mă puteți contacta la 0751-770 329.

Nicu Avram

Mă numesc Nicu Avram, am 25 de ani și aș dori să cunosc o fată sufletistă și muncitoare, cu vârsta cuprinsă între 25 și 30 de ani. sunt din com. Viziru, jud. Brăila. Mă puteți contacta la 0785-767657 și 0721-417738. Nu răspund la sms și bip-uri.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 31 de ani, am probleme de vedere și doresc să comunic cu fete și băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la 0785-710466.

Florentina

Mă numesc Cuțit Florentina, 42 ani, handicap gr. 2, de vedere, doresc să mă căsătoresc cu domn între 42 și 55 ani, ortodox, cu un handicap gr. 2 sau 3. Nu răspund la bip și sms, în schimb răspund la numere private, de luni până duminică, de la ora 9 la 24. Tel. 0733-182018

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

„Suferința apare atunci
când așteptăm ca ceilalți
să ne iubească
în felul dorit de noi.”
Paulo Coelho

RUGĂCIUNE

Doamne, dă-mi doi ochi cu care să văd
Așa cum vrei Tu și tot ce vrei Tu
Căci am doi ochi cu care văd... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi o gură cu care să vorbesc
Doar vorbe de la Tine și doar ce este sfânt
Căci am o gură cu care vorbesc... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două urechi care să audă
Doar vocea Ta și glasul Tău și voia Ta
Căci am două urechi cu care ascult... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două brațe care să lucreze
Doar pentru Tine și voia Ta să facă
Căci am două brațe cu care lucrez... doar ce vreau eu.

Doamne, dă-mi două picioare care să alerge
Doar pentru Tine și pentru lucrarea Ta
Căci am două picioare cu care merg... doar unde vreau eu.

Doamne, dă-mi o inimă care să iubească
Doar Cuvântul Tău și voia Ta și tot ce-i viu
Căci am o inimă Care are iubește... doar ce vreau eu.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

„Pentru cine vrea să creadă,
am o mie de motive.
Pentru cine nu vrea să creadă,
n-am nici unul.”
Fericitul Augustin

ÎMPREUNĂ